

RESILIENSI DAN KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF

Oleh : Muhammad Tuwah

ABSTRACT

Happiness is something that is coveted by every human being. Source of happiness in the human personality and the personality is the source of happiness is called the resilient personality. Resilience is the ability of individuals to prevent, minimize and overcome the difficulties of life they experienced, healthy and productive. There are several things to form a personality that control emotional resilience, the ability to control impulses, optimism, ability to analyze the causes of the problem, the capacity for empathy, self-efficacy, and the ability to achieve what is desired.

Kata kunci: *Resiliensi dan Kebahagiaan, Psikologi Positif.*

A. Pendahuluan

Kebahagiaan menjadi tujuan utama hidup manusia. Kebahagiaan merupakan harta yang dicari oleh setiap manusia dari kalangan manapun, tetapi kebahagiaan yang hakiki tidak akan pernah dijumpai oleh manusia di dalam kehidupan dunia, karena kebahagiaan dunia merupakan kebahagiaan yang semu dan *fatamorgana* (Q.S. Ali Imran: 185). Sehingga mereka cenderung mengartikan kebahagiaan itu dengan kesenangan sesaat, tetapi di balik itu semua justru menyebabkan penderitaan yang berkepanjangan akibat hawa nafsunya.

Kebahagiaan yang hakikat merupakan inti dari kebahagiaan yang ideal, yaitu kebahagiaan yang bisa mencerminkan kehidupan yang sejahtera dan harmonis, baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini tidak bisa dicapai dengan begitu mudah, akan tetapi membutuhkan kerja-kerja jiwa yang sesuai dengan tuntutan syari'at Islam.

Di antara unsur-unsur pokok yang dapat berfungsi untuk mendapatkan kebahagiaan hakiki adalah jiwa rasional dan jiwa praktis. Jiwa rasional oleh kalangan ulama akhlak dipahami sebagai salah satu unsur jiwa yang senantiasa selalu memihak kepada hal-hal positif. Kemudian, capaian-capaian jiwa rasional itu tidak cukup tanpa diaplikasikan dalam bentuk praktis (perbuatan) yang akan timbul ketika capaian jiwa rasional itu ditindak lanjuti oleh jiwa praktis sehingga melahirkan suatu tindakan yang positif yang memiliki dampak baik bagi ketenangan jiwa baik di dunia maupun di akhirat.

Oleh karena itu, kebahagiaan inilah yang menjadi tujuan pokok manusia. Kebahagiaan sumbernya pada kepribadian manusia. Kepribadian sebagai sumber kebahagiaan karena dari sanalah muncul perasaan senang atau puas terhadap peristiwa yang dialami serta kesadaran bahwa hidup ini bermakna, adanya tujuan hidup dan adanya perasaan penuh harapan, cinta kasih, kedamaian, dan sebagainya. Kepribadian yang menjadi sumber kebahagiaan itu disebut dengan kepribadian *resilien*. Dikatakan demikian, karena kepribadian *resilien* dianggap sebagai lokasi atau sumber kebahagiaan sebab dalam *resilien* (*resiliensi*) inilah terdapat kemampuan seseorang untuk mencegah, meminimalkan dan mengatasi berbagai kesulitan hidup yang dialaminya secara sehat dan produktif.

B. Pengertian Resiliensi

Adalah Grotberg (1999) menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri, dan tetap melakukan perubahan sehubungan dengan ujian yang dialami. Setiap individu memiliki kapasitas untuk menjadi resilien. Konsep resiliensi menitikberatkan pada pembentukan kekuatan individu sehingga kesulitan dapat dihadapi dan diatasi.

Sementara itu, Reivich dan Shatte (2002), mengatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi adalah seperangkat pikiran yang memungkinkan untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai sebuah kemajuan. Resiliensi menghasilkan dan mempertahankan sikap positif untuk

digali. Individu dengan resiliensi yang baik memahami bahwa kesalahan bukanlah akhir dari segalanya. Individu mengambil makna dari kesalahan dan menggunakan pengetahuan untuk meraih sesuatu yang lebih tinggi. Individu menggembelng dirinya dan memecahkan persoalan dengan bijaksana, sepenuhnya, dan energik.

Kemudian, Holaday (Southwick, 2001), mengungkapkan bahwa resiliensi banyak dipengaruhi faktor *social support*, yaitu berupa *community support*, *personal support*, *familial support* serta budaya dan komunitas dimana individu tinggal. Selain itu, resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor *cognitive skill*, diantaranya intelegensi, cara pemecahan masalah, kemampuan dalam menghindari dari menyalahkan diri sendiri, kontrol pribadi dan spiritualitas. Dan yang terakhir dipengaruhi oleh *psychological resources*, yaitu *locus of control internal*, empati dan rasa ingin tahu, cenderung mencari hikmah dari setiap pengalaman serta selalu fleksibel dalam setiap situasi.

Dengan demikian dapat ditegaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mencegah, meminimalkan dan mengatasi berbagai kesulitan hidup yang dialaminya, secara sehat dan produktif. Kemampuan mencegah, mengacu pada kemampuan individu untuk mempertahankan kondisi kehidupan pada keadaan baik, positif dan produktif. Kemampuan meminimalkan mengacu pada kemampuan individu untuk memberikan respon dari berbagai jenis permasalahan yang dihadapi agar tidak semakin buruk dan berat. Dan kemampuan mengatasi mengacu pada kemampuan individu untuk berubah dan melakukan transformasi dari berbagai jenis permasalahan, sehingga terbebas dari perasaan tertekan atau kondisi yang kurang menguntungkan dalam menghadapi permasalahan hidup.

C. Hakikat Kebahagiaan

Mempertanyakan suatu makna, merupakan upaya yang bebas dari jeratan waktu dan ruang. Makna menjadi suatu yang selalu berorientasi kepada kebebasan, kejujuran dan obyektifitas. Makna adalah suatu yang mampu hadir dengan kepolosan, tanpa harus di *manipulir*. Mempertanyakan makna, berarti upaya mengupas tuntas sesuatu apapun saja yang hadir dalam gejala atau fenomena dalam cakupan ruang dan waktu (Harun dan Mulkan, 1986: 11). Oleh

karena itu mempertanyakan makna kebahagiaan, berarti upaya mencari kejujuran dan obyektifitas yang terlepas dari cakupan ruang dan waktu sebagai tuntutan otensitasnya.

Secara etimologi kebahagiaan berarti keadaan senang, tentram, terlepas dari segala yang menyusahkan atau secara negatif dapat dikatakan kebahagiaan adalah lawan dari penderitaan. Ini artinya, kebahagiaan adalah suatu keadaan yang berlangsung dan bukanlah perasaan dan emosi yang berlalu (Prodjo, 1986: 30).

Menurut Sokrates, tujuan tertinggi kehidupan manusia ialah membuat jiwanya menjadi sebaik mungkin. Jiwa adalah sebagai intisari kepribadian manusia atau dengan kata lain Sokrates mengatakan bahwa tujuan kehidupan manusia adalah kebahagiaan (*eudamonia*), yang menurutnya kebahagiaan bukan merupakan hal yang material, tetapi merupakan ketenangan hati, kegembiraan internal asal istilah ini dimengerti sebagaimana dalam bahasa Yunani (Bartens, 1984: 88).

Oemar Amin Husein (1975: 57) mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan suatu aktifitas jiwa yang sesuai dengan budi sempurna. Aristoteles memberikan penjelasan kebahagiaan disini adalah kebahagiaan yang terdapat secara aktif, sesuai dengan kebajikan kebahagiaan yang ditimbulkan oleh kegiatan-kegiatan manusia (Said, 1980: 88). Dari sudut ini Aristoteles memandang kebahagiaan bukanlah suatu barang yang bersifat statis, akan tetapi aktif. Demikian pula, kebahagiaan bukanlah akhir tujuan, jadi aktifitas yang dinamakan Aristoteles itu, bukanlah tujuan karena sesampainya ditempat tujuan itu, tidak ada lagi aktifitas (Amin Husein, 1975: 58).

Bagi filosof modern, Descartes, menjelaskan bahwa kebaikan tertinggi (kebahagiaan) adalah ketentraman jiwa sempurna (Ghallab, 1948: 98). Kebahagiaan tidak sama dengan kegembiraan dan kesenangan. Sebab, secara umum boleh jadi seorang merasa bahagia meskipun sementara menderita kesedihan, sebagaimana orang tidak mengalami kebahagiaan yang kronis juga bisa mengenal saat-saat gembira.

Dalam konteks lain, kebahagiaan dimaknai kesulitan yang terpecahkan, permusuhan yang surut, keshalihan yang dipraktekkan, dan mampu mengalahkan syahwat (al-Qarni, 2005: 324). Sedangkan menurut Ibn Miskawaih kebahagiaan meliputi jasmani dan rohani, ini

merupakan gabungan pendapat Plato dan Aristoteles (Daudy, 1986: 61).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan. Semua kondisi ini adalah merupakan kondisi kebahagiaan yang dirasakan seorang individu.

Menurut Ibn Miskawaih, dalam *Tahdhib al Akhlak fi al Tarbiyah*, (1985: 64) membagi kebahagiaan menjadi lima (5) tingkatan, yaitu;

1. Kebahagiaan yang terdapat pada kondisi sehat badan dan kelembutan inderawi. Berkat temperamen yang baik, yaitu jika pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan baik.
2. Kebahagiaan yang terdapat pemilikan keberuntungan, sahabat dan yang sejenis. Dengan itu, hingga orang dapat membelanjakan hartanya dimanapun bila mau, dan dengan harta itu pula ia dapat melakukan kebaikan-kebaikan, menolong orang-orang yang patut umumnya. Dengan harta itu pula dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang menambah kemuliaan serta karenanya ia memperoleh pujian dan sanjungan.
3. Kebahagiaan karena memiliki nama baik dan termasyhur dikalangan orang-orang yang memiliki keutamaan, dan lantaran begitu dia dipuji-puji dan disanjung-sanjung oleh mereka, karena sikapnya yang senantiasa berbuat kebajikan.
4. Sukses dalam segala hal. Itu bisa terjadi sekiranya dia mampu merealisasikan apa yang dicitakannya dengan sempurna.
5. Hanya bisa diperoleh kalau ia menjadi cermat pendapatnya, benar pola pikirnya, lurus keyakinannya, baik keyakinan dalam agama maupun di luar masalah agama, jarang salah dan terjebak kekeliruan dan mampu memberikan petunjuk yang tepat.

Menurut Aristoteles jika seluruh kebaikan ini ada pada diri seseorang, maka adalah orang yang bahagia dan sempurna. Namun jika ia cuma mencapai sebagian, maka kebahagiaan yang dimilikinya pun sesuai dengan apa yang baru dicapainya itu.

D. Kepribadian Resilien dan Kebahagiaan Perspektif Psikologi Positif

Dalam perspektif Psikologi Positif, kebahagiaan (*happiness*) terdapat dalam kebermaknaan hidup manusia yang selalu bersyukur. Sebab ia merasa terus menerus diawasi oleh Allah SWT. Kebermaknaan hidup akan memberikan sesuatu yang berharga dan berkontribusi membangun aktivitas kita sehari-hari. Sedangkan resiliensi menurut Psikologi Positif dimaknai kemampuan untuk bisa bangkit kembali setelah mengalami trauma dan bahkan dengan pengalaman yang ada bisa menjadi lebih tinggi atau memiliki daya penting yang lebih tinggi dan menjadi lebih baik setelah dia mengalami sesuatu.

Disinilah, dalam perspektif Psikologi Positif, kepribadian resiliensi akan berpengaruh terhadap kebahagiaan. Kepribadian resilien berkaitan dengan karakteristik individu yang tercermin dari usaha-usahanya untuk selalu mempertahankan atau selalu kembali pada kondisi atau perasaan baik yang dialaminya. Secara psikologis, kondisi atau perasaan baik tersebut identik dengan emosi positif atau perasaan senang. Emosi positif tidak lain adalah kondisi kebahagiaan yang selama ini selalu diinginkan oleh semua individu. Dengan demikian, semakin individu mampu menemukan kepribadian resilien di dalam dirinya, semakin besar peluang untuk mencapai kondisi atau perasaan bahagia.

Menurut teori Reivich dan Shatte (2002), individu yang resilien ditandai oleh adanya kestabilan dalam pengelolaan emosi (*emotion regulation*), kemampuan berempati (*emphaty*), kemampuan merasakan sesuatu hal yang berhasil dicapai (*reaching out*), kemampuan mengendalikan diri (*impuls control*), sikap optimis (*optimism*), kemampuan menganalisis permasalahan (*causal analysis*), serta keyakinan diri untuk mengerjakan suatu tugas (*self efficacy*) (Suyasa, 2011: 8).

Lebih jauh, Reivich dan Shatte (2002), menguraikan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu;

1. *Pengendalian emosi*. Yaitu, suatu kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada di bawah tekanan. Individu yang mempunyai resiliensi yang baik, menggunakan kemampuan positif untuk membantu mengontrol emosi, memusatkan perhatian dan perilaku. Mengekspresikan emosi dengan tepat adalah bagian

dari resiliensi. Individu yang tidak resilien cenderung lebih mengalami kecemasan, kesedihan, dan kemarahan dibandingkan dengan individu yang lain, dan mengalami saat yang berat untuk mendapatkan kembali kontrol diri ketika mengalami kekecewaan. Individu lebih memungkinkan untuk terjebak dalam kemarahan, kesedihan atau kecemasan, dan kurang efektif dalam menyelesaikan masalah.

2. *Kemampuan untuk mengontrol impuls.* Kemampuan untuk mengontrol impuls berhubungan dengan pengendalian emosi. Individu yang kuat mengontrol impulsnya cenderung mampu mengendalikan emosinya. Perasaan yang menantang dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol impuls dan menjadikan pemikiran lebih akurat, yang mengarahkan kepada pengendalian emosi yang lebih baik, dan menghasilkan perilaku yang lebih resilien.
3. *Optimis.* Individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan akan masa depan dan dapat mengontrol arah kehidupannya. Optimis membuat fisik menjadi lebih sehat dan tidak mudah mengalami depresi. Optimis menunjukkan bahwa individu yakin akan kemampuannya dalam mengatasi kesulitan yang tidak dapat dihindari di kemudian hari. Hal ini berhubungan dengan *self efficacy*, yaitu keyakinan akan kemampuan untuk memecahkan masalah dan menguasai dunia, yang merupakan kemampuan penting dalam resiliensi. Penelitian menunjukkan bahwa optimis dan *self efficacy* saling berhubungan satu sama lain. Optimis memacu individu untuk mencari solusi dan bekerja keras untuk memperbaiki situasi.
4. *Kemampuan untuk menganalisis penyebab dari masalah.* Analisis penyebab menurut Martin Seligman, dkk (dalam Reivich dan Shatte, 2002), adalah gaya berpikir yang sangat penting untuk menganalisis penyebab, yaitu gaya menjelaskan. Hal itu adalah kebiasaan individu dalam menjelaskan sesuatu yang baik maupun yang buruk yang terjadi pada individu. Individu dengan resiliensi yang baik sebagian besar memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali semua penyebab yang cukup berarti dalam kesulitan yang dihadapi, tanpa terjebak di dalam gaya menjelaskan

tertentu. Individu tidak secara refleks menyalahkan orang lain untuk menjaga self estemnya atau membebaskan dirinya dari rasa bersalah. Individu tidak menghambur-hamburkan persediaan resiliensinya yang berharga untuk merenungkan peristiwa atau keadaan di luar kontrol dirinya. Individu mengarahkan dirinya pada sumber-sumber problem solving ke dalam faktor-faktor yang dapat dikontrol, dan mengarah pada perubahan.

5. *Kemampuan untuk berempati.* Beberapa individu mahir dalam menginterpretasikan apa yang para ahli psikologi katakan sebagai bahasa non verbal dari orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, dan menentukan apa yang orang lain pikirkan dan rasakan. Walaupun individu tidak mampu menempatkan dirinya dalam posisi orang lain, namun mampu untuk memperkirakan apa yang orang rasakan, dan memprediksi apa yang mungkin dilakukan oleh orang lain. Dalam hubungan interpersonal, kemampuan untuk membaca tanda-tanda non verbal menguntungkan, dimana orang membutuhkan untuk merasakan dan dimengerti orang lain.
6. *Self efficacy.* *Self efficacy* adalah keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan masalah, mungkin melalui pengalaman dan keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam kehidupan. *Self efficacy* membuat individu lebih efektif dalam kehidupan. Individu yang tidak yakin dengan *efficacy*-nya bagaikan kehilangan jati dirinya, dan secara tidak sengaja memunculkan keraguan dirinya. Individu dengan *self efficacy* yang baik, memiliki keyakinan, menumbuhkan pengetahuan bahwa dirinya memiliki bakat dan ketrampilan, yang dapat digunakan untuk mengontrol lingkungannya.
7. *Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan.* Resiliensi membuat individu mampu meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan. Resiliensi adalah sumber dari kemampuan untuk meraih. Beberapa orang takut untuk meraih sesuatu, karena berdasarkan pengalaman sebelumnya, bagaimanapun juga, keadaan menyulitkan akan selalu dihindari. Meraih sesuatu pada individu yang lain dipengaruhi oleh ketakutan dalam memperkirakan batasan yang sesungguhnya dari kemampuannya.

Demikianlah, ketujuh kemampuan resiliensi yang akan mempengaruhi kebahagiaan manusia. Kepribadian resiliensi

merupakan sumber kebahagiaan yang dapat menjadi alternative sumber kebahagiaan yang ada dalam diri individu.

E. Penutup

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan pokok dari setiap keragaman pola hidup yang dilakukan oleh manusia. Tetapi kebahagiaan itu masih beragam, ada kebahagiaan yang sesaat dan pada akhirnya berujung pada penderitaan, kebahagiaan ini yang dicapai oleh nafsu. Sementara kebahagiaan yang hakiki adalah kebahagiaan yang melahirkan sebuah ketenangan hidup baik di dunia dan di akhirat.

Kepribadian resilien ditandai oleh adanya stabilitas emosi, sikap empati, kemampuan merasakan adanya sesuatu yang berhasil dicapai, kemampuan mengendalikan diri, sikap optimis, kemampuan menganalisis suatu permasalahan dan adanya keyakinan untuk mengerjakan suatu tugas. Kepribadian resilien sebagai sumber kebahagiaan merupakan karakter yang dapat menjadi alternatif sumber kebahagiaan yang ada di dalam diri. Dengan kepribadian resilien individu akan mampu mengalami perasaan senang (puas), tidak menyesali atau tidak mengeluh terhadap hal-hal yang terjadi, merasakan bahwa hidup ini bermakna, memiliki tujuan dan penuh harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Qarni, Aid 2005. *La Tahzan*, Terj. Samson Rahman. Qisthi Press, Jakarta.
- Bakry, Hasbullah 1981. *Sistematika Filsafat*. Wijaya, Jakarta.
- Cohen, S., Syrne, S.L. 1985. *Social Support and Health*. Academic Pres Inc, London.
- Daudy, Ahmad 1986. *Kuliah Filsafat Islam*. Bulan Bintang, Jakarta.
- Ghallab, Muhammmad 1948. *Madhahib al-Falsafah al-Udhma fi Ushur al- Hadith*. Dar Ihya al- Kutub al-Arabiyah, Kairo.
- Grotberg, E.H. 1999. *Tapping Your Inner Strength*. New Harbinger Publication, Inc, Oakland.
- Harun, Shaleh. Abdul Munir Mulkan 1986. *Latar Belakang Umat Islam Menerima Pancasila Sebagai Asas Tunggal*. Aquarius, Yogyakarta.
- Husein, Oemar Amin 1975. *Filsafat Islam*. Bulan Bintang, Jakarta.
- Ibn Manzur, tth, *Lisan al-Arab*. Dar al-Ma'rif, Kairo.
- Ibn Miskawaih 1985. *Tahdhib al Akhlak fi al Tarbiyah*. Dar al Kutub al Ilmiyah, Beirut.
- K. Bartens 1984. *Sejarah Filsafat Yunani*. Kanisius, Yogyakarta.
- Musa, Muhammad Yusuf 1963. *Filsafat al-Akhlaq Fi al Islam wa Silatuha bi al Falsafah al Igriqiyah*. Muassah Khanaji, Kairo.
- Prodjo, W. Poespo 1986. *Filsafat Moral*. Remaja Rosda Karya, Bandung.

Reivich, K. And Shatte, A 2002. *The Resilience Factor*. Random House, Inc, New York.

Said, Muh 1980. *Etika Masyarakat Indonesia*. Paradiya Paramita, Jakarta.

Smet, B 1994. *Psikologi Kesehatan*. PT. Grasindo, Jakarta.

Suyasa, P. Tommy YS., 2011. “Kepribadian Resilien Sebagai Lokasi Kebahagiaan”. Makalah dipresentasikan dalam Temu Ilmiah Nasional Psikologi, 21 Oktober, Jakarta.